

习武人、武术魂，建德武术有传承

通讯员 陈启浩 本报记者 华雨晨



距离六一儿童节还有一个多月,建德市三都中心小学就已经在准备要表演的节目了。一般儿童节的表演形式会以文艺歌舞为主,但这所小学的孩子要表演的节目却和“兵道”这一武术项目有关。

”

武术人口有多少？小学生人人会打一套拳

在户籍人口约50万人的建德,有近10万人习武,武术在建德人民的心里扎下了根。三都镇位于建德市东部,富春江、新安江、兰江三江交汇处,地处“富春江—新安江—千岛湖”黄金旅游线中段。好山好水,民风淳朴,也让包容万象的武术精神在这片土地上孕育滋长。

今年是张松涛来到建德市三都中心小学的第三年,专职从事

学校的武术教练工作,协助学校将传统武术操列入体育课教程,组织开展“武术进校园”活动。张松涛介绍:“我们推出了全员性的大型武术操,功夫扇、‘武德三字经’、战旗……每年都会更新内容,让孩子们耳濡目染,从中受益。”

此外,学校每个年级都有武术课,人人都会打一套拳。“学武术、要知道,爱父母、重师道,自私

抛、懂礼貌……”武术操中的“武德三字经”让孩子手脑共用,因不受场地天气限制就能锻炼,很受学生们欢迎。

张松涛的儿子张孝海也在这所学校上学,他告诉记者,同学们都很羡慕他有个教武术的爸爸。说话间,他给大家展示了一套小洪拳,“爸爸教我习武最重要的是要有精气神。除了日常练习,平时周末我会拿出3个小时的时间

来习武。”

据了解,像这样的武术进校园活动在建德市十分普遍。通过武术“六进”活动,促进武术进学校、进社区、进乡镇、进企业、进机关、进军(警)营,建设了一支包括武术教师、武术教练、武术裁判在内的,具有中、高段位的武术技术骨干队伍,以此扩大武术人口,形成建德市独特的习武氛围。

武术项目有多火？游客专程前来只为看一眼

建德新安江素以水色佳美著称,是建德人民习武健身的天然胜地。清晨或傍晚,如果有时间去建德的公园、广场走走,能看到许多练武的市民。

据统计,建德全市共建立了76个习武网点和67个各拳种的晨(晚)练点,活动内容丰富,形式灵活多样,推动了全民健身活动的开展。建德市武术协会会长邓林林介绍,全市共有13个武术分

支机构,3000多名会员,现有中国武术段位人员1530人,习武者已近10万人。“我们现在主推的几个武术项目覆盖了老中青全年龄段人员,大家都能找到适合自己的锻炼方式。”

对于建德人来说,武术不仅是强身健体的手段,更是代代相传的精神和文化财富,极具建德特色的天罡拳、木兰拳等拳种,也成了不可替代的地域

品牌。如今已走过了32个春秋的木兰拳运动,和我省非物质文化遗产天罡拳,都在不断地与当地风土人情深度融合,焕发出新的生机。

不少游客慕名前来,只为一睹建德武术的风采。寿昌镇的特色舞龙、太极、天罡拳表演,让游客张瑾念念不忘:“我们早上去了灵栖洞,又现场欣赏了寿昌特色的武术表演,接下来还要去大塘

边十里桃林看桃花,到田里摘草莓和新鲜蔬菜,这一天的行程满满,不虚此行。”

建德市文化和广电旅游体育局党组成员、副局长王献萍表示:“目前我市正在积极申报创建全国武术之乡,我们希望以此为载体,让武术运动推动全民健身常态化,把我们的武术魂、武术精神传承下去,推动建德武术事业蓬勃发展。”

家家有人练 人人会几招 建德天罡拳历久弥新

通讯员 陈启浩 本报记者 华雨晨

这些天的傍晚,位于建德市寿昌镇的天罡拳武馆内都灯火通明。大伙忙着练习拳法,相互切磋,也在为即将到来的五一假期做准备。不夸张地说,每年的节假日是这帮天罡拳习练者最忙碌的时候。他们需要借着假日,以民俗体育表演的形式,把这项省级非物质文化遗产带到更多人的眼前。

天罡拳,在建德有着一百多年流传历史,是建德极具本土特色和代表性的武术项目。板凳、棍、钉耙、扁担……任何手边的农具、器械都能拿来使唤。或是赤手空拳打卧虎之地,攻守兼备,守住大门,便能“一夫当关,万夫莫开”。

“习武并不是为了表演,更重要的是让更多人感受到天罡拳的魅力,并让它传承下去。”说这句话的是建德天罡拳第四代传人俞宝麟,6岁就开始跟着爷爷学拳的他,大半辈子都在致力于将这个

古老的拳种发扬光大。

据他回忆,上世纪70年代,天罡拳在建德最为火热,一度达到了“家家有人练、人人会几招”的程度。90年代在经历了一段时间的低潮后,又因为人民生活水平的提高,大家重视身体健康而再度风靡,上世纪末,“建德天罡拳”已收获了1500位传人。为了更好地传承天罡拳,俞宝麟根据自己的实践经验,编撰了《建德天罡拳》校本课程,如今已走入了多所校园。

在建德市寿昌二小,记者见到了一群天罡拳的小弟子们,每人拿着和自己差不多高的木棍,在操场上舞得行云流水。三年级的周川博说,他从一年级就开始学天罡拳,现在已经是站在第一排表演、独当一面的精英队员了。“现在每天大概有40分钟的时候来练拳,以后的愿望是想成为一名天罡拳教练。”据校长蒋锋庭



介绍,学校现在采取一周四练的形式来进行天罡拳教学,并在全校形成了普及传承和精英梯队两个层次。

现在,这项有着1400多年历

史的武术项目正在走遍建德每个乡镇,门人弟子遍及全市,并辐射至杭州、金华等周边城市,成为建德最具特色和代表性的武术拳种。